

Nastoletnia depresja

Można być dobrym uczniem i nie mieć siły iść do szkoły

Można mieć ludzi wokół, a nie mieć dla kogo żyć i czuć się samotnym

Depresja nie zawsze jest reakcją na trudną sytuację. Jej przyczyną może być zaburzenie chemii mózgu, a ryzyko zachorowania wzrasta, gdy ktoś w rodzinie również zmagają się z depresją.

Jak rozpoznać depresję?

Depresja rozwija się powoli. Zły nastrój, który od czasu do czasu doświadcza każdy człowiek, trwa coraz dłużej. Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość wydają się bez sensu. Coraz trudniej przeżyć kolejny dzień. Nie jest to pseudo – problem, który znika po tygodniu.

Wyodrębniono szereg objawów chorobowych. Każdy z nich może pojawić się okresowo u zupełnie zdrowej osoby. Jeśli jednak zauważasz ich kilka i trwają one prawie cały czas przez co najmniej dwa tygodnie, może to świadczyć o rozwijającej się chorobie.

Czym może objawiać się depresja?

- Jesteś smutny, przygnębiony przez większość części dnia, niemal codziennie.
- Nic Cię nie cieszy, wszystko jakby zbladło, zubożało.
- Czujesz się zmęczony prawie każdego dnia. Na nic nie masz siły.
- Apetyt Ci się zmienił, nic Ci nie smakuje, niczego nie możesz przełknąć, możesz nie jeść przez cały dzień albo odwrotnie – jesz cały czas.
- Źle śpisz, nie możesz zasnąć, budzisz się w nocy albo przeciwnie chciałbyś spać cały dzień.
- Czujesz się rozdrażniony. Wszystko i wszyscy Cię denerwują.
- Nie możesz się skupić. Nawet proste zadania wydają Ci się trudne do rozwiązania. Masz problem z pamięcią.
- Czujesz się gorszy od innych, beznadziejny.
- Odczuwasz niepokój i napięcie. Nie możesz znaleźć sobie miejsca.
- Okaleczasz się.
- Wszystko wydaje Ci się bez sensu, nie widzisz wyjścia z sytuacji, myślisz o śmierci i samobójstwie.

To wszystko mogą być objawy choroby. Można to zmienić, Niezbędna jest pomoc specjalistów (psychologa, psychiatry). To oni ocenią co dla Ciebie będzie najlepsze – psychoterapia, może przyjmowanie leków.

Czujesz, że problem może dotyczyć Ciebie lub kogoś Ci bliskiego?

Znajdź osobę, z którą możesz porozmawiać.

To może być rodzic, przyjaciel, nauczyciel, ktoś z rodziny. Ważne aby znaleźć kogoś, kto jest dla Ciebie ważny, kogoś – komu możesz zaufać.

Jeśli jest Ci źle. Nie widzisz sensu życia. Każdy dzień jest męką, a otaczający Cię ludzie nie rozumieją twojego smutku i złego nastroju. Możesz sam zrobić pierwszy krok, by to zmienić.

Poproś o pomoc.

Antydepresyjny telefon zaufania Fundacji ITAKA - 22 484 88 01

Dyżury psychologów:

poniedziałek i wtorek 15.00 - 20.00

środa 10.00 - 15.00

czwartek 16.00 - 21.00

piątek 10.00 - 15.00

Dyżury psychiatrów:

piątek 15.00 - 20.00

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji – 22 594 91 00

Czynny w środy i czwartki w godzinach 17:00 – 19:00. Przy telefonie dyżuruje lekarz psychiatra. Możesz dowiedzieć się więcej na stronie www.forumprzeciwdepresji.pl

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Puławach – 81 886 47 96

Oto kilka wskazówek

Jeśli masz depresję, możesz, oprócz opieki medycznej, działać na co dzień, aby poprawić swój stan psychiczny:

- staraj się prowadzić zdrowy tryb życia
- pilnuj rytmu snu, który zapewni ci dużo odpoczynku
- bierz udział w umiarkowanej, ale regularnej aktywności fizycznej (co najmniej 30 minut, trzy do pięciu razy w tygodniu)
- spożywaj posiłki o regularnych porach
- stosuj zrównoważoną dietę z preferencją dla świeżych owoców i warzyw, ryb i olejów roślinnych
- uważaj na pokusę sięgania po alkohol lub substancje odurzające. Mogą przynosić chwilową ulgę, ale w rzeczywistości mogą pogłębić depresję. Alkohol może zakłócać działanie antydepresantów
- utrzymuj więzi z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami, kolegami z drużyny sportowej itp.
- wykonuj czynności, które lubisz, zajmuj się rzeczami, którymi jesteś zainteresowany.

Zaburzenie depresyjne jest prawdziwą chorobą. Pamiętaj, że po prostu jesteś chory:

- wskazane są dobre relacje z profesjonalistą wybranym do psychoterapii (psychiatrą, psychologiem), żebyś mógł zaakceptować pomoc, mieć zaufanie i wyrazić to, co czujesz
- nie wahaj się rozmawiać o swoich myślach samobójczych z lekarzem i tymi, którzy cię otaczają
- zapisuj swoje pytania, aby przygotować się do następnej konsultacji
- naucz się rozpoznawać pogarszające się objawy
- jeśli chodzisz na psychoterapię, nie zapominaj o sesjach
- przestrzegaj dawek i wskazówek dotyczących brania leków, inaczej leczenie nie będzie skuteczne
- naucz się rozpoznawać skutki uboczne związane z różnymi metodami leczenia i zgłaszać je do lekarza.